

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Номер на проекта: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720



Co-funded by
the European Union

ЗА ПРОЕКТА:

Проектът TOGETHER WE CAN е посветен на подкрепата на родители и настойници на деца със СДВХ, като им предоставя знания и инструменти за насърчаване на по-активно социално включване на децата им. Проектът има за цел да разработи специализиран обучителен пакет, отговарящ на специфичните предизвикателства, пред които са изправени децата със СДВХ. Освен това проектът предоставя всеобхватни образователни материали за учители на възрастни, работещи по теми, свързани със СДВХ, като им дава възможност да провеждат въздействащи тренировъчни сесии.



TOGETHER

РЕЗУЛТАТИ:

1

Обучителна методология, дефинираща структурата и съдържанието на специализирания тренировъчен пакет, обучителната програма и материалите.

2

Образователна програма и материали за родители / настойници на деца със СДВХ, съобразени със специфичните поведенчески прояви на състоянието.

3

Пилотно обучение за родители / настойници на деца със СДВХ в Гърция.



Co-funded by
the European Union

Модул 3: Стратегии за домашна работа, учене и концентрация

Цел на модула

Да предостави инструменти за подкрепа на ученето без фрустрация и за поддържане на концентрацията

Учебни цели

1. **Насоки** за създаване на среда на учене, съобразена със сензорните нужди и свободна от разсейващи фактори.
2. **Съвети** за разделяне на сложни задачи на по-малки и управляеми части.
3. **Мотивационни стратегии** и системи за награждаване за обучаемите.
4. **Насоки за планиране** на домашните работи и техники за подобряване на концентрацията.



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

Раздел 1: Създаване на условия за фокусирано учене

Фокус: Среда и управление на специфичните сензорни потребности на децата със СДВХ

Съдържание:

- Как СДВХ влияе върху вниманието и сензорната обработка у дома
- Как да се разпознаят и намаляват често срещаните разсейващи фактори у дома (визуални, звукови, дигитални)
- Съвети за създаване на спокойна, съобразена със сензорните нужди работна среда (осветление, шум, място за сядане, материали)



Раздел 1: Създаване на условия за фокусирано учене



Обучителни цели за родителите:

- Да разберат как средата влияе върху вниманието и нивата на стрес при децата със СДВХ
- Да се научат как да създадат у дома пространство за учене, съобразено със сензорните потребности и без разсейващи фактори
- Да открият стратегии за регулиране, които помагат за управление на нивото на възбуда и улесняват преминаването към учебна дейност



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

Раздел 1: Създаване на условия за фокусирано учене

Подраздели:

1.1. Как СДВХ влияе върху вниманието и сензорната обработка у дома

Атипична сензорна обработка

1.2. Създаване на работно пространство, благоприятно за концентрация

Децата с ADHD се разсейват лесно (визуален безпорядък, звук, дигитални разсейващи фактори)

1.3. Успокояване и регулация преди учене



Простите стратегии за регулация помагат за управление на нивата на възбуда,

намаляват стреса и улесняват прехода към работа

Раздел 2: Структуриране и подкрепа при домашната работа – стъпка по стъпка

Фокус: Планиране на задачите, разделяне на работата на части и изграждане на режим за изпълнение на домашните работи

Съдържание:

- Разделяне на домашните на по-малки, постижими части
- Използване на контролни списъци, визуални графици и времеви интервали
- Поставяне на реалистични очаквания и избягване на претоварване



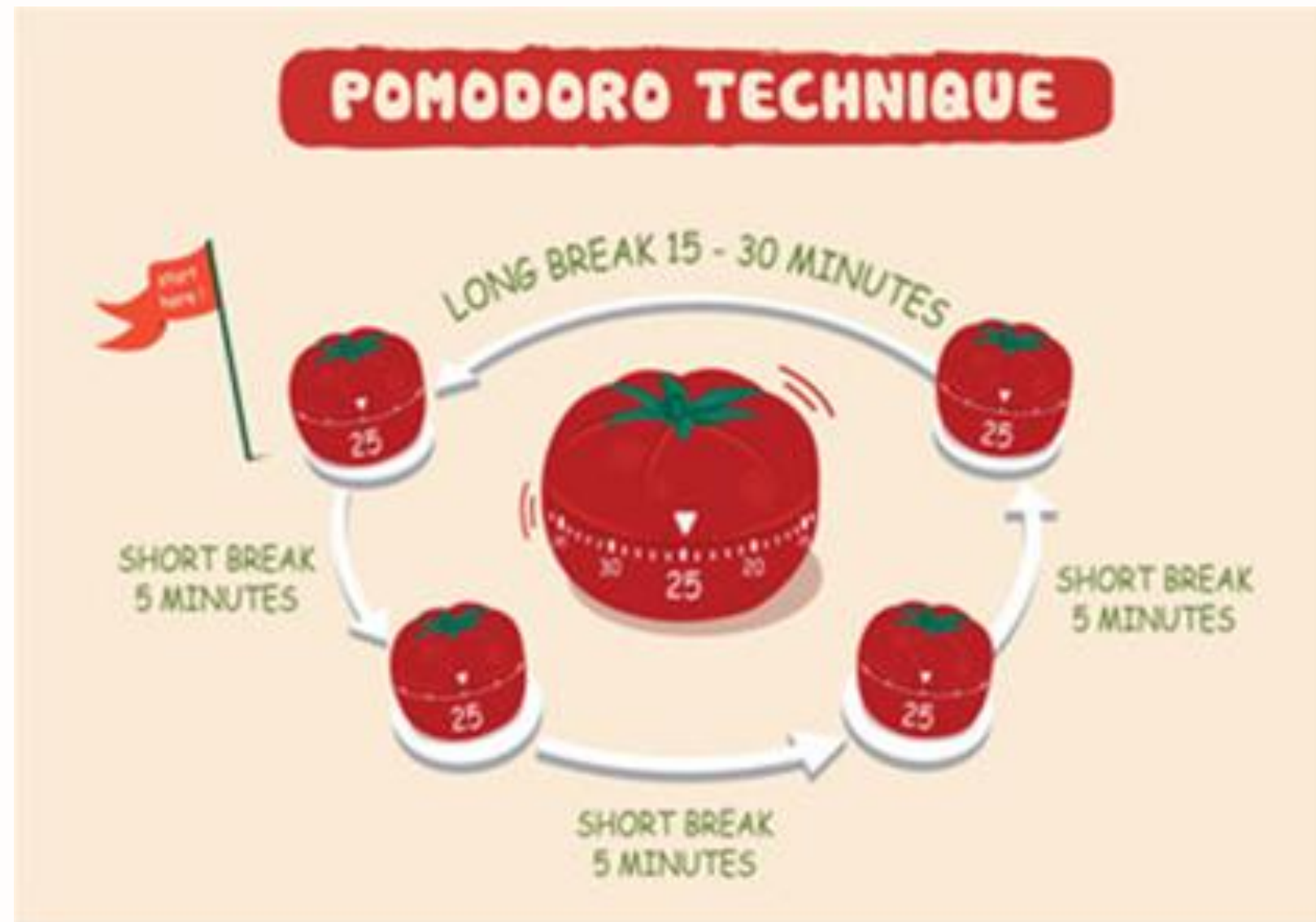
TOGETHER

- Насърчаване на самостоятелността без натрупване на фрустрация



Co-funded by
the European Union

Раздел 2: Структуриране и подкрепа при домашната работа – стъпка по стъпка



Обучителни цели за родителите:

- Да разберат защо децата със СДВХ често се чувстват претоварени от домашните и имат трудности да започнат работа
- Да се научат как да разделят задачите на по-малки, управляеми части, за да намалят стреса
- Да открият практически инструменти (като контролни списъци, визуални графици и времеви блокове), които подпомагат изпълнението на задачите
- Да придобият увереност при насочването на детето по време писане на домашните работи, без да поемат контрола

Раздел 2: Структуриране и подкрепа при домашната работа – стъпка по стъпка

Подраздели:

2.1. Защо домашната работа изглежда непосилна

Дефицити в работната памет, които водят до дефицити в изпълнителните функции

2.2. Разделяне на задачите на подзадачи, последователност на задачите и визуални графици

Това помага за намаляване на когнитивното натоварване и прави работата да изглежда по-изпълнима (визуални графици, чеклистове, графични органайзери, картографиране на подзадачи)

2.3. Изграждане на постоянен режим за домашни работи и самостоятелност

Режимът намалява съпротивата (визуални графици за домашните, постоянни времеви интервали)



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

Раздел 3: Поддържане на концентрацията и мотивацията по време на работа

Фокус: Ангажираност, планиране и поддържане на концентрация

Съдържание:

- Прости мотивационни стратегии и системи за награди, които работят
- Изграждане на постоянен режим за домашните работи, който намалява съпротивата
 - Инструменти за подобряване на концентрацията (паузи за раздвижване, закуски с благоприятно влияние върху мозъка, таймери)
 - Примерни планери за домашни и идеи за повишаване на концентрацията



Раздел 3: Поддържане на концентрацията и мотивацията по време на работа



Обучителни цели за родителите:

- Да разберат защо и как вниманието функционира по различен начин при децата със СДВХ
- Да научат как да подкрепят продължителната концентрация чрез прости инструменти и структурирани почивки
- Да открият начини за повишаване на мотивацията на детето без постоянно напомняне или прекомерни награди
- Да помогнат на детето да изгради самостоятелност и самосъзнание при управлението на вниманието си

Раздел 3: Поддържане на концентрацията и мотивацията по време на работа

Подраздели:

3.1. Как СДВХ влияе на концентрацията

СДВХ не е липса на внимание, а трудност при регулирането му

3.2. Стратегии за повишаване на фокуса “в момента”

Визуалните и сензорните помощни средства намаляват когнитивното натоварване и помагат за екстернализиране на времето, напредъка и преходите (таймерите, „body doubling“, почивки за раздвижване, фиджет играчки)

3.3. Повишаване на мотивацията – без конфликти

Геймификация на напредъка и отбелязване на успеха чрез адекватни награди



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 3.1.

Предизвикателството / Проблемът:

„М“ е **12-годишно момиче**, подкрепяно от майка си, баща си, баба и дядо и домашни учители. Преди интервенцията тя може да следва родителските инструкции за по-малко от десет минути, проявява ограничено социално участие, има ниски учебни резултати и показва ниска самооценка.

Решението:

Родителска подкрепа: разделяне на задачите на по-малки части, създаване на структурирана среда без разсейващи фактори, използване на таймери и визуални помощни средства; физическа активност и чести почивки; + с активни методи на учене, като обясняване на материала на глас или използване на флашкарти . Сътрудничеството на родителите с терапевта също е важно.

Подробности са предоставени в пълното съдържание на модула

КАЗУС 3.1.

Упражнение / Въпрос

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 3.1?	Как „М“ успява да се подобри?
2	Коя дейност е най-подходяща за „М“ и защо?	Посочете два положителни резултата.
3	Кои четири стъпки са включени в четирикомпонентния метод?	Каква роля изиграват родителите и настойниците при терапията на „М“?



КАЗУС 3.2.

Предизвикателството / Проблемът:

„ММ“ **16-годишно момче**. Той слуша родителските съвети, но никога не ги следва, получава ниски оценки в училище и играе компютърни игри до ранните часове на сутринта.

Решението:

В момента „ММ“ се нуждае от подкрепа, за да осъзнае, че изграждането на постоянни навици за учене през юношеството помага за развитието на важни умения – като организация, придобиване на знания, самодисциплина и социална приемливост. Незабавната словесна похвала или любима закуска може да засили всяко усилие. Освен това, спортуването поне един час дневно може да допринесе за подобряване на самочувствието. Сътрудничеството на родителите с терапевта също е важно.

Подробности са предоставени в пълното съдържание на модула



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 3.2.

Упражнение / Въпрос

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 3.2?	Напишете първия коментар от неговата майка, който го е накарал да не реши да полага усилия.
2	Каква е основната цел на този казус?	Кое е основното осъзнаване, необходимо за започване на интервенцията?
3	Посочете 2 мотивационни фактора, които могат да помогнат на юношата да започне отново да учи.	По какъв начин сътрудничеството на родителите може да помогне на юношата със СДВХ при домашните му работи?



Co-funded by
the European Union